

November 4, 2024

SAFETY



MONDAY



Cuando la temperatura baja, el cuerpo usa la mayor parte de la energía para mantener la temperatura corporal interna. Cuando hace frío, suceden dos cosas:

- El flujo de la sangre se aleja de las extremidades y la piel y se mueve hacia los órganos internos críticos— esto puede aumentar el riesgo de congelación y
- Al cuerpo se le hace más difícil reemplazar el calor que pierde y esto puede aumentar el riesgo de hipotermia



Para minimizar estos riesgos, aquí se encuentran algunos consejos para evitar el “estrés por frío”:

- **Beba mucha agua.** El agua es necesaria para mantener el metabolismo corporal normal; es así que generamos calor corporal.
- **Use varias capas de ropa suelta.** El espacio de aire entre las capas de ropa provee insolación excelente y reduce la pérdida de calor corporal.
- **Organice su día para que el trabajo más pesado se haga durante la parte más cálida del día.** El sudor excesivo provoca un enfriamiento por convección de la piel, y esto aumenta el estrés por frío cuando las temperaturas del aire son más frías.
- **Tome descansos frecuentes** fuera del frío y el viento para permitir que su cuerpo, especialmente sus extremidades, se vuelvan a calentar.